Aus der Büchersammlung des verst. H. Dr. C. Remeis.

J. Kant

von der

Macht des Gemüths

durch

den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu sein.

Herausgegeben

und mit Anmerkungen versehen

von

C. W. Hufeland,

Königl. Preuß. Staatsrath und Leibarzt.

Zwölfte verbesserte Auflage.

Leipzig,

Verlag von Carl Geibel.

1861.

Vorwort des Verlegers

zur zwölften Auflage.

Als ich vor neun Jahren die vierte Auflage dieser Schrift verlegte, fügte ich derselben folgende rechtfertigende Worte bei:

„Vielfache Anfragen und Aufforderungen veranlassen mich zur Herausgabe einer neuen revidirten Auflage dieses trefflichen Werkchens. Möge dasselbe in dieser neuen — noch von dem hochverdienten seligen Staatsrath Hufeland gewünschten — zeitgemäßen und schöneren typographischen Ausstattung einer gleich lebhaften Theilnahme sich erfreuen, wie die drei vorangegangenen, schon seit geraumer Zeit vergriffenen

Auflagen. Reich an Erfahrungen, Reflexionen und praktischen Rathschlägen, aus dem Munde zweier Männer, die zu den hervorragendsten der deutschen Gelehrtenwelt gehören, wird der Inhalt wohl allgemein befriedigen und Jedem Nutzen bringen, dem die geistige und körperliche Diätetik am Herzen liegt."

Daß heute, nachdem abermals acht starke Auflagen vergriffen, eine zwölfte nöthig geworden, zeugt für den dauernden Werth und Nutzen dieses Schriftchens.

Leipzig, November 1860.

Der Verleger.

Inhalt.

Vorwort
des Herausgebers.

Der Geist allein lebt. — Das Leben des Geistes allein ist wahres Leben.

Das Leben des Leibes muß jenem immer untergeordnet und von ihm beherrscht werden, nicht umgekehrt der Geist sich den Launen, Stimmungen und Trieben des Körpers unterordnen, wenn das wahre Leben erhalten werden soll.

Diese große Wahrheit wurde von jeher von den Weisesten dieser Welt als der Grundpfeiler aller Sittlichkeit, aller Tugend, aller Religion, genug alles dessen, was groß und göttlich ist im Menschen, und sonach auch aller wahren Glückseligkeit, betrachtet und gepredigt.

Sie kann aber nicht oft genug wiederholt werden, da es dem natürlichen Menschen immer näher liegt und bequemer ist, leiblich zu leben, als geistig, noch mehr, wenn, wie in den neuesten Zeiten geschehen, selbst die Philosophie, sonst die Trägerin des geistigen Lebens, in dem Identitäts-System den Unterschied zwischen Geist und Körper ganz aufhebt, und sowohl Philosophen als Aerzte die Abhängigkeit des Geistes von dem Körper dergestalt in Schutz nehmen, daß sie selbst alle Verbrechen damit entschuldigen, Unfreiheit der Seele als ihre Quelle darstellen, und es bald dahin gekommen sein wird, daß man gar nichts mehr Verbrechen nennen kann.

Aber wohin führt diese Ansicht? — Ist sie nicht geradezu göttlichen und menschlichen Gesetzen entgegen, die ja auf jene Grundlage gebaut sind? — Führt sie nicht zum gröbsten Materialismus? Vernichtet sie nicht alle Moralität, alle Kraft der Tugend, die eben in dem Leben der Idee und

ihrer Herrschaft über das Leibliche besteht? — Und somit alle wahre Freiheit, Selbstständigkeit, Selbstbeherrschung, Selbstaufopferung, genug das Höchste, was der Mensch erreichen kann: den Sieg über sich selbst.

Ewig wahr bleibt das Sinnbild, den Menschen als den Reiter eines wilden Pferdes sich zu denken; einen vernünftigen Geist mit einem Thiere vereinigt, das ihn tragen und mit der Erde verbinden, aber von ihm nun wiederum geleitet und regiert werden soll. — Es zeigt die Aufgabe seines ganzen Lebens. Besteht sie nicht darin, diese Thierheit in ihm zu bekämpfen und der höheren Macht unterzuordnen? Nur dadurch, daß er sich dies Thier unterwirft und sich möglichst unabhängig davon macht, wird sein Leben regelmäßig, vernünftig, sittlich, und so nur wahrhaft glücklich. Läßt er dem Thier die Oberhand, so geht es mit ihm durch, und er wird ein Spiel seiner Launen und Sprünge — bis zum tödtlichen Sturze.

Aber nicht blos für das höhere geistige Leben und dessen Gesundheit bedarf es dieser psychischen Selbstbeherrschung, sondern sie dient eben so sehr zur Erhaltung und Vervollkommnung des physischen Lebens und zu dessen Gesundheit, und wird dadurch eins der wichtigsten Diät- und Heilmittel.

Wir wollen keineswegs den Einfluß des Leiblichen auf das Geistige leugnen. Aber eben so auffallend, ja noch größer ist die psychische Macht des Geistes über das Leibliche. Sie kann Krankheiten erregen und heilen. Ja sie kann tödten und lebendig machen. Sehen wir nicht sehr häufig durch Schrecken und andere Leidenschaften, also durch geistigen Einfluß, Epilepsie, Ohnmachten, Lähmungen, Blutflüsse und eine Menge anderer Krankheiten, ja den Tod selbst, entstehen? — Und woran stirbt ein solcher Mensch? Lediglich an einer gewaltsamen, dem Blitzstrahl ähnlichen Einwirkung des Geistes auf den Körper. — Wie

oft sind nicht die schwersten Krankheiten durch nichts Anderes geheilt worden, als durch Freude, Erhebung und Erweckung des Geistes! Der lange an der Zunge gelähmte Sohn des Crösus bekommt die Sprache wieder, als man seinen Vater ermorden will. Pinel sah, daß bei der allgemeinen leidenschaftlichen Aufregung, welche die französische Revolution hervorbrachte, eine Menge seit Jahren kränklicher und schwächlicher Menschen gesund und stark wurden, und besonders die gewöhnlichen Nervenübel der vornehmen und müßigen Stände ganz verschwanden. — Ja, ich sage nicht zu viel, wenn ich behaupte, daß der größte Theil unsrer langwierigen Nervenkrankheiten und sogenannten Krämpfe gar nichts Anderes ist, als Trägheit und Passivität des Geistes, die Folge des schlaffen Hingebens an körperliche Gefühle und Einflüsse.

Wer kann leugnen, daß es Wunder und Wunderheilungen giebt? — Aber was sind sie anders

als Wirkungen des festen Glaubens entweder an himmlische Kräfte, oder auch an irdische, und folglich Wirkungen des Geistes?

Jedermann kennt die Kraft der Imagination. Niemand zweifelt daran, daß es eingebildete Krankheiten giebt, und daß eine Menge Menschen an nichts Anderem krank sind, als an der Krankheitseinbildung. Ist es nun aber nicht eben so gut möglich und unendlich besser, sich einzubilden, gesund zu sein? Und wird man nicht dadurch eben so gut seine Gesundheit stärken und erhalten können, als durch das Gegentheil, die Krankheit?

Als ein Beitrag zu dieser wichtigen Lehre und als Beförderungsmittel der Herrschaft und Heilkraft des Geistes über den Körper mögen auch folgende Worte Kant's, die letzten, die dieser große Geist zu uns gesprochen, dienen. Er schrieb sie auf meine Veranlassung vor 30 Jahren, und gern habe ich der Aufforderung des Herrn Ver-

legers zu einem neuen besondern Abdrucke gewillfahrt, und sie mit einigen Bemerkungen versehen. Mögen sie ihren Zweck erreichen.

Berlin, im Mai 1824.

C. W. Hufeland.

Von der Macht des Gemüths, durch den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu sein.

Ein Schreiben an Herrn Professor Hufeland *).

Daß meine Danksagung für das an mich bestimmte Geschenk, Ihres lehrreichen und angenehmen Buchs „von der Kunst, das menschliche

*) Ich übersendete mein Buch Herrn Professor Kant, um ihm einen Beweis der Verehrung zu geben, die gewiß jeder denkende Mensch diesem Weisen zollt, zugleich aber um ihn vielleicht zu veranlassen, über einige darin enthaltene und für das philosophische Tribunal gehörige Ideen nachzudenken, wodurch ich unsrer Kunst zugleich einen Vortheil zu verschaffen hoffte. Ich freue mich ungemein, meinen Wunsch erfüllt zu sehen, und hier meinen Lesern mehrere

Leben zu verlängern" selbst auf ein langes Leben berechnet gewesen sein dürfte, möchten Sie vielleicht aus dem Datum dieser meiner Antwort vom Januar dieses Jahres zu schließen Ursache haben; wenn das Altgewordensein nicht schon die öftere Vertagung (procrastinatio) wichtiger Beschlüsse bei sich führte, dergleichen doch wohl

dadurch veranlaßte Ideen und Entwickelungen mittheilen zu können, die für jeden denkenden Arzt höchst interessant sein müssen, und die zugleich über die individuelle geistige und körperliche Diätetik dieses großen Mannes sehr lehrreiche Notizen ertheilen. — Was einige für mich zu schmeichelhafte Ausdrücke darin betrifft, so bitte ich zu bedenken, daß sie in einem an mich geschriebenen Briefe vorkommen, und ich hoffe dadurch jedem Vorwurf zu entgehen, der mir darüber gemacht werden könnte, daß ich sie stehen ließ; welches ich um so weniger verhindern konnte, da sonst der ganze Sinn hie und da verloren gegangen wäre, auch ich überdieß offenherzig gestehe, daß ich nicht ein Wort auszustreichen wage, was ein Kant geschrieben hat.

H

der des Todes ist, welcher sich immer zu früh für uns anmeldet, und den man warten zu lassen an Ausreden unerschöpflich ist.

Sie verlangen von mir „ein Urtheil über Ihr „Bestreben, das Physische im Menschen moralisch „zu behandeln; den ganzen, auch physischen „Menschen als ein auf Moralität berechnetes „Wesen darzustellen, und die moralische Kultur „als unentbehrlich zur physischen Vollendung der „überall nur in der Anlage vorhandenen Men„schennatur zu zeigen, und setzen hinzu: wenig„stens kann ich versichern, daß es keine vorgefaßte „Meinungen waren, sondern ich durch die Arbeit „und Untersuchung selbst unwiderstehlich in diese „Behandlungsart hineingezogen wurde." — — Eine solche Ansicht der Sache verräth den Philosophen, nicht den blossen Vernunftkünstler; einen Mann, der nicht allein, gleich einem der Directoren des französischen Convents, die von der Vernunft verordneten Mittel der Ausführung (tech-

nisch), wie sie die Erfahrung darbietet, zu seiner Heilkunde mit Geschicklichkeit, sondern als gesetzgebendes Glied im Corps der Aerzte, aus der reinen Vernunft hernimmt, welche zu dem, was hilft, mit Geschicklichkeit, auch das, was zugleich an sich Pflicht ist, mit Weisheit zu verordnen weiß: so, daß moralisch-praktische Philosophie zugleich eine Universalmedizin abgiebt, die zwar nicht Allen für Alles hilft, aber doch in keinem Rezepte fehlen darf.

Dieses Universalmittel betrifft aber nur die Diätetik, d. i., es wirkt nur negativ, als Kunst, Krankheiten abzuhalten. Dergleichen Kunst aber setzt ein Vermögen voraus, das nur Philosophie, oder der Geist derselben, den man schlechthin voraussetzen muß, geben kann. Auf diesen bezieht sich die oberste diätetische Aufgabe, welche in dem Thema enthalten ist:

Von der Macht des Gemüths des Menschen, über seine krankhaften Gefühle durch den bloßen Vorsatz Meister zu sein.

Die, die Möglichkeit dieses Ausspruchs bestätigenden Beispiele kann ich nicht von der Erfahrung Anderer hernehmen, sondern zuerst nur von der an mir selbst angestellten; weil sie aus dem Selbstbewußtsein hervorgeht, und sich nachher allererst Andere fragen läßt: ob es nicht auch sie eben so in sich wahrnehmen. — Ich sehe mich also genöthigt, mein Ich laut werden zu lassen; was im dogmatischen Vortrage*) Unbescheidenheit

*) Im dogmatisch-praktischen Vortrage, z. B. derjenigen Beobachtung seiner selbst, die auf Pflichten abzweckt, die Jedermann angehen, spricht der Kanzelredner nicht durch Ich, sondern Wir. In dem erzählenden aber, der Privatempfindung, (der Beichte, welche der Patient seinem Arzte ablegt), oder eigener Erfahrung an sich selbst, muß er durch Ich reden.

verräth; aber Verzeihung verdient, wenn es nicht gemeine Erfahrung, sondern ein inneres Experiment oder eine Beobachtung betrifft, welche ich zuerst an mir selbst angestellt haben muß, um etwas, was nicht Jedermann von selbst, und ohne darauf geführt zu sein, beifällt, zu seiner Beurtheilung vorzulegen. — Es würde tadelhafte Anmaßung sein, Andere mit der inneren Geschichte meines Gedankenspiels unterhalten zu wollen, welche zwar subjective Wichtigkeit (für mich), aber keine objective (für Jedermann geltende) enthielte. Wenn aber dieses Aufmerken auf sich selbst und die daraus hervorgehende Wahrnehmung nicht so gemein, sondern eine Sache ist, die es bedarf und verdient, daß Jeder dazu aufgefordert werde, so kann dieser Uebelstand, mit seinen Privatempfindungen Andere zu unterhalten, wenigstens verziehen werden.

Ehe ich nun mit dem Resultat meiner, in Absicht auf Diätetik angestellten Selbstbeobachtung

aufzutreten wage, muß ich noch etwas über die Art bemerken, wie Herr Hufeland die Aufgabe der Diätetik, d. i. der Kunst stellt, Krankheiten vorzubeugen, im Gegensatz mit der Therapeutik, sie zu heilen.

Er nennt sie „die Kunst das menschliche Leben zu verlängern.“

Er nimmt seine Benennung von demjenigen her, was die Menschen am sehnsüchtigsten wünschen, ob es gleich vielleicht weniger wünschenswerth sein dürfte. Sie möchten zwar gern zwei Wünsche zugleich haben: nämlich lange zu leben und dabei gesund zu sein; aber der erstere Wunsch hat den letztern nicht zur nothwendigen Bedingung: sondern er ist unbedingt. Laßt den Hospitalkranken Jahre lang auf seinem Lager leiden und darben und ihn oft wünschen hören, daß ihn der Tod je eher je lieber von dieser Plage erlösen möge; glaubt ihm nicht, es ist nicht sein Ernst. Seine Vernunft sagt es ihm zwar vor,

aber der Naturinstinkt will es anders. Wenn er dem Tode, als seinem Befreier (Jovi liberatori) winkt, so verlangt er doch immer noch eine kleine Frist und hat immer irgend einen Vorwand zur Vertagung (procrastinatio) seines peremtorischen Decrets. Der in wilder Entrüstung gefaßte Entschluß des Selbstmörders, seinem Leben ein Ende zu machen, macht hievon keine Ausnahme: denn er ist die Wirkung eines bis zum Wahnsinn exaltirten Affects. — Unter den zwei Verheißungen für die Befolgung der Kindespflicht — „auf daß dir es wohlgehe und du lange lebest auf Erden" — enthält die letztere die stärkere Triebfeder, selbst im Urtheile der Vernunft, nämlich als Pflicht, deren Beobachtung zugleich verdienstlich ist.

Die Pflicht, das Alter zu ehren, gründet sich nämlich eigentlich nicht auf die billige Schonung, die man den Jüngeren gegen die Schwachheit der Alten zumuthet: denn die ist kein Grund zu einer ihnen schuldigen Achtung. Das Alter will also

noch für etwas Verdienstliches angesehn werden; weil ihm eine Verehrung zugestanden wird. Also, nicht etwa weil Nestorjahre zugleich durch viele und lange Erfahrung erworbene Weisheit, zu Leitung der jüngeren Welt, bei sich führen, sondern bloß weil, wenn nur keine Schande dasselbe befleckt hat, der Mann, welcher sich so lange erhalten hat, d. i. der Sterblichkeit, als dem demüthigendsten Ausspruch, der über ein vernünftiges Wesen nur gefällt werden kann — „du bist Erde und sollst zur Erde werden" — so lange hat ausweichen und gleichsam der Unsterblichkeit hat abgewinnen können, weil, sage ich, ein solcher Mann sich so lange lebend erhalten und zum Beispiel aufgestellt hat.

Mit der Gesundheit, als dem zweiten natürlichen Wunsche, ist es dagegen nur mißlich bewandt. Man kann sich gesund fühlen (aus dem behaglichen Gefühl seines Lebens urtheilen), nie aber wissen, daß man gesund sei. — Jede Ursache

des natürlichen Todes ist Krankheit: man mag sie fühlen oder nicht. — Es giebt Viele, von denen man sagt, ohne sie eben verspotten zu wollen, daß sie immer kränkeln und nie krank werden können; deren Diät ein immer wechselndes Abschweifen und Wiedereinbiegen ihrer Lebensweise ist, und die es im Leben, wenn gleich nicht den Kraftäußerungen, doch der Länge nach, weit bringen. Wie viele aber meiner Freunde oder Bekannten habe ich nicht überlebt, die sich bei einer einmal angenommenen ordentlichen Lebensart einer völligen Gesundheit rühmten: während der Keim des Todes (die Krankheit) der Entwickelung nahe, unbemerkt in ihnen lag, und der, welcher sich gesund fühlte, nicht wußte, daß er krank war; denn die Ursache eines natürlichen Todes kann man doch nicht anders als Krankheit nennen. Die Causalität aber kann man nicht fühlen, dazu gehört Verstand, dessen Urtheil irrig sein kann, indessen das Gefühl untrüglich ist, aber nur dann,

wenn man sich krankhaft fühlt, den Namen Krankheit führt. Fühlt man sich aber auch nicht so, kann der Keim gleichwohl in dem Menschen verborgenerweise und zur baldigen Entwickelung bereit liegen; daher der Mangel dieses Gefühls keinen andern Ausdruck des Menschen für sein Wohlbefinden verstattet, als daß er scheinbar gesund sei. Das lange Leben also, wenn man dahin zurücksieht, kann nur die genossene Gesundheit bezeugen, und die Diätetik wird vor Allem in der Kunst das Leben zu verlängern (nicht es zu genießen) ihre Geschicklichkeit oder Wissenschaft zu beweisen haben: wie es auch Herr Hufeland so ausgedrückt haben will.

Grundsatz der Diätetik.

Auf Gemächlichkeit muß die Diätetik nicht berechnet werden; denn diese Schonung seiner Kräfte und Gefühle ist Verzärtelung, d. i. sie hat Schwäche und Kraftlosigkeit zur Folge und ein

allmäliges Erlöschen der Lebenskraft, aus Mangel der Uebung, so wie eine Erschöpfung durch zu häufigen und starken Gebrauch derselben. Der Stoizismus, als Prinzip der Diätetik (sustine et abstine), gehört also nicht blos zur praktischen Philosophie, als Tugendlehre, sondern auch zu ihr als Heilkunde. — Diese ist alsdann philosophisch, wenn blos die Macht der Vernunft im Menschen, über seine sinnlichen Gefühle durch einen sich selbst gegebenen Grundsatz Meister zu sein, die Lebensweise bestimmt. Dagegen, wenn sie diese Empfindungen zu erregen oder abzuwehren die Hülfe außer sich in körperlichen Mitteln (der Apotheke, oder der Chirurgie) sucht, sie blos empirisch und mechanisch ist.

Die Wärme, der Schlaf, die sorgfältige Pflege des nicht Kranken sind solche Verwöhnungen der Gemächlichkeit.

1. Ich kann, der Erfahrung an mir selbst gemäß, der Vorschrift nicht beistimmen: man „soll

Kopf und Füße warm halten*)." Ich finde es dagegen gerathener, beide kalt zu halten (wozu

*) Den Kopf warm zu halten, ist gewiß immer nachtheilig, und die medicinische Regel ist eigentlich: „den Kopf kühl und die Füße warm zu halten." Es bedarf daher diese Aeußerung des würdigen Verfassers einiger Berichtigung. Es ist allerdings vollkommen wahr, daß, wenn wir unsere Füße von Jugend auf eben so blos trügen, wie unsere Hände, das Gesicht, und die Weiber auch den Hals und die Brust, wir sie eben so gut gegen Kälte und Witterung würden abhärten können, wie diese, und Millionen von Menschen, welche barfuß laufen, beweisen dieses. Da aber unser Klima und unsere Lebensverhältnisse uns nicht erlauben, das Bloßtragen immer fortzusetzen, sondern die Füße bekleidet zu tragen gebieten, so entsteht dadurch schon die Möglichkeit einer Erkältung, durch Weglassung der gewohnten Bedeckung. Und da es nun überdies gar nicht zu leugnen ist, daß die Füße, besonders der Unterfuß, in einer ganz besonderen antagonistischen Verbindung mit den oberen Theilen stehen, so daß durch Erkältung, das heißt, Unterdrückung der Hautthätigkeit, sehr leicht ein Krank-

die Russen auch die Brust zählen); gerade der Sorgfalt wegen, um mich nicht zu erkälten. Es ist freilich gemächlicher, sich im laulichen Wasser die Füße zu waschen, als es zur Winterszeit mit beinahe eiskaltem zu thun; dafür aber entgeht man dem Uebel der Erschlaffung der Blutgefäße in so weit vom Herzen entlegenen Theilen, welches im Alter oft eine nicht mehr zu hebende Krankheit der Füße nach sich zieht. — Den Bauch, vornehmlich bei kalter Witterung, warm zu halten, möchte eher zur diätetischen Vorschrift statt der Gemächlichkeit gehören; weil er Gedärme in sich schließt, die einen langen Gang hindurch einen nicht flüssigen Stoff forttreiben sollen, wozu der sogenannte Schmachtriemen (ein breites, den Un-

heitsreiz auf Kopf, Brust und Unterleibseingeweide reflectirt werden kann, so folgt allerdings daraus die Nothwendigkeit, dieselben nicht sowohl warm, sondern in einer gleichmäßigen Temperatur zu erhalten. H.

terleib haltendes und die Muskeln desselben unterstützendes Band) bei den Alten, aber eigentlich nicht der Wärme wegen, gehört.

2. Lange oder (wiederholt, durch Mittagsruhe) viel schlafen ist freilich eben so viel Ersparniß am Ungemache, was überhaupt das Leben im Wachen unvermeidlich bei sich führt; und es ist wunderlich genug, sich ein langes Leben zu wünschen, um es größtentheils zu verschlafen. Aber das, worauf es hier eigentlich ankommt, dieses vermeinte Mittel des langen Lebens, die Gemächlichkeit, widerspricht sich in seiner Absicht selbst. Denn das wechselnde Erwachen und Wiedereinschlummern in langen Winternächten ist für das ganze Nervensystem lähmend, zermalmend und in täuschender Ruhe krafterschöpfend; mithin die Gemächlichkeit hier eine Ursache der Verkürzung des Lebens. — Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten.

3. Im Alter sich zu pflegen oder pflegen zu

lassen, blos um seine Kräfte, durch die Vermeidung der Ungemächlichkeit (z. B. des Ausgehens in schlimmem Wetter) oder überhaupt die Uebertragung der Arbeit an Andere, die man selbst verrichten könnte, zu schonen, so aber das Leben zu verlängern, diese Sorgfalt bewirkt gerade das Gegentheil, nämlich das frühe Altwerden und Verkürzung des Lebens. — — Auch, daß sehr alt Gewordene mehrentheils verehelichte*) Personen gewesen wären, möchte schwer zu beweisen sein**). — In einigen Familien ist das Altwer-

*) Hiergegen möchte ich doch die Beobachtung anführen: daß unverehelichte (oder jung verwittwete) alte Männer mehrentheils länger ein jugendliches Aussehen erhalten, als verehelichte, welches doch auf eine längere Lebensdauer zu deuten scheint. — Sollten wohl die letztern an ihren härteren Gesichtszügen den Zustand eines getragenen Jochs (davon conjugium), nämlich das frühere Altwerden verrathen, welches auf ein kürzeres Lebensziel hindeutet?

**) Ich habe mich bei Aufstellung dieses Grundsatzes

den erblich, und die Paarung in einer solchen kann wohl einen Familienschlag dieser Art begründen. Es ist auch kein übles politisches Prinzip zu Beförderung der Ehen, das gepaarte Leben als ein langes Leben anzupreisen; obgleich die Erfahrung immer verhältnißweise nur wenige Beispiele davon an die Hand giebt, von solchen, die neben einander vorzüglich alt geworden sind; aber die Frage

in meiner Makrobiotik bloß durch die Erfahrung leiten lassen. Es stießen mir bei meinen Nachforschungen über das höchste Alter so viele Verheirathete auf, daß ich dadurch zuerst aufmerksam gemacht wurde. Ich fand nämlich bei allen Alten einen sehr beträchtlichen Ueberfluß auf Seiten der Verheiratheten: von den außerordentlich hohen Alten (d. h. 120 — 160jährigen) fand ich durchaus gar keinen unverheirathet; ja sie hatten alle mehrmals und größtentheils noch in den letzten Zeiten ihres Lebens geheirathet. Dies allein bewog mich zu den Vermuthungen vom Einfluß der Zeugungskraft und des Ehestandes auf's lange Leben, für die ich dann erst die theoretischen Gründe aufsuchte. H.

ist hier nur vom physiologischen Grunde des Alt=werdens, — wie es die Natur verfügt, nicht vom politischen, wie die Convenienz des Staats die öffentliche Meinung seiner Absicht gemäß gestimmt zu sein verlangt.

Uebrigens ist das Philosophiren, ohne darum eben Philosoph zu sein, auch ein Mittel der Abwehrung mancher unangenehmen Gefühle, und doch zugleich Agitation des Gemüths, welches in seine Beschäftigung ein Interesse bringt, das von äußeren Zufälligkeiten unabhängig und eben darum, obgleich nur als Spiel, dennoch kräftig und inniglich ist und die Lebenskraft nicht stocken läßt. Dagegen Philosophie, die ihr Interesse am Ganzen des Endzwecks der Vernunft — der eine absolute Einheit ist — hat, ein Gefühl der Kraft bei sich führt, welches die körperlichen Schwächen des Alters in gewissem Maaße durch vernünftige Schätzung des Werthes des Lebens wohl vergüten kann. — Aber neu sich eröff=

nende Aussichten zu Erweiterung seiner Erkenntnisse, wenn sie auch gerade nicht zur Philosophie gehörten, leisten aber doch eben dasselbe, oder etwas dem Aehnliches; und, sofern der Mathematiker hierin ein unmittelbares Interesse (nicht als an einem Werkzeuge zu anderer Absicht) nimmt, so ist er in sofern auch Philosoph, und genießt die Wohlthat einer solchen Erregungsart seiner Kräfte in einem verjüngten und ohne Erschöpfung verlängerten Leben.

Aber auch bloße Tändeleien in einem sorgenfreien Zustande, leisten, als Surrogate, bei eingeschränkten Köpfen fast eben dasselbe, und, die mit Nichtsthun immer vollauf zu thun haben, werden gemeiniglich auch alt. — Ein sehr bejahrter Mann fand dabei ein großes Interesse, daß die vielen Stutzuhren in seinem Zimmer immer nach einander, keine mit der andern zugleich, schlagen mußten; was ihn und den Uhrmacher den Tag über genug beschäftigte, und dem Letzern zu ver-

dienen gab. Ein Andrer fand in der Abfütterung und Kur seiner Singvögel hinreichende Beschäftigung, um die Zeit zwischen seiner eigenen Abfütterung und dem Schlaf auszufüllen. Eine alte begüterte Frau fand diese Ausfüllung am Spinnrade, unter dabei eingemischten unbedeutenden Gesprächen, und klagte daher in ihrem sehr hohen Alter, gleich als über den Verlust einer guten Gesellschaft, daß, da sie nunmehr den Faden zwischen den Fingern nicht mehr fühlen konnte, sie vor langer Weile zu sterben Gefahr liefe.

Doch, damit mein Reden über das lange Leben Ihnen nicht auch lange Weile mache und eben dadurch gefährlich werde, will ich der Sprachseligkeit, die man als einen Fehler des Alters zu belächeln, wenn gleich nicht zu schelten pflegt, hiermit Grenzen setzen.

Von der Hypochondrie.

Die Schwäche, sich seinen krankhaften Gefühlen überhaupt, ohne ein bestimmtes Object, muthlos zu überlassen — mithin ohne den Versuch zu machen, über sie durch die Vernunft Meister zu werden — die Grillenkrankheit (hypochondria vaga)*), welche gar keinen bestimmten Sitz im Körper hat, ein Geschöpf der Einbildungskraft ist, und daher auch die dichtende heißen könnte — wo der Patient alle Krankheiten, von denen er in Büchern liest, an sich zu bemerken glaubt, — ist das gerade Widerspiel jenes Vermögens des Gemüths, über seine krankhaften Gefühle Meister zu sein, nämlich Verzagtheit, über Uebel, welche Menschen zustoßen könnten, zu brüten, ohne wenn sie kämen, ihnen widerstehen zu können; eine Art von Wahnsinn, welchem freilich

*) Zum Unterschiede von der topischen (hypochondria abdominialis.)

wohl irgend ein Krankheitsstoff (Blähung oder Verstopfung) zum Grunde liegen mag, der aber nicht unmittelbar, wie er den Sinn afficirt, gefühlt, sondern als bevorstehendes Uebel von der dichtenden Einbildungskraft vorgespiegelt wird; wo dann der Selbstquäler (Heautontimorumenos), statt sich selbst zu ermannen, vergeblich die Hilfe des Arztes anruft; weil nur er selbst, durch die Diätetik seines Gedankenspiels, belästigende Vorstellungen, die sich unwillkürlich einfinden, und zwar von Uebeln, wider die sich doch nichts veranstalten ließe, wenn sie sich wirklich einstellten, aufheben kann. — Von dem, der mit dieser Krankheit behaftet, und so lange er es ist, kann man nicht verlangen, er solle seiner krankhaften Gefühle durch den bloßen Vorsatz Meister werden. Denn, wenn er dieses könnte, so wäre er nicht hypochondrisch. Ein vernünftiger Mensch statuirt keine solche Hypochondrie: sondern, wenn ihn Beängstigungen anwandeln, die in Grillen, d. i. selbst

ausgedachte Uebel, ausschlagen wollen, so fragt er sich, ob ein Object derselben da sei. Findet er keines, welches gegründete Ursache zu dieser Beängstigung abgeben kann, oder sieht er ein, daß, wenn auch gleich ein solches wirklich da wäre, doch dabei nichts zu thun möglich sei, um seine Wirkung abzuwenden, so geht er mit diesem Ausspruche seines innern Gefühls zur Tagesordnung, d. i. er läßt seine Beklommenheit (welche alsdann blos topisch ist) an ihrer Stelle liegen (als ob sie ihn nichts anginge) und richtet seine Aufmerksamkeit auf die Geschäfte, mit denen er zu thun hat.

Ich habe wegen meiner flachen und engen Brust, die für die Bewegung des Herzens und der Lunge wenig Spielraum läßt, eine natürliche Anlage zur Hypochondrie, welche in früheren Jahren bis an den Ueberdruß des Lebens grenzte. Aber die Ueberlegung, daß die Ursache dieser Herzbeklemmung vielleicht blos mechanisch und nicht

zu heben sei, brachte es bald dahin, daß ich mich an sie gar nicht kehrte, und während ich mich in der Brust beklommen fühlte, im Kopf doch Ruhe und Heiterkeit herrschte, die sich auch in der Gesellschaft, nicht nach abwechselnden Launen (wie Hypochondrische pflegen), sondern absichtlich und natürlich mitzutheilen nicht ermangelte. Und da man des Lebens mehr froh wird durch das, was man im freien Gebrauche desselben thut, als was man genießt, so können Geistesarbeiten eine andere Art von befördertem Lebensgefühl den Hemmungen entgegensetzen, welche blos den Körper angehen. Die Beklemmung ist mir geblieben; denn ihre Ursache liegt in meinem körperlichen Bau. Aber über ihren Einfluß auf meine Gedanken und Handlungen bin ich Meister geworden, durch Abwendung der Aufmerksamkeit von diesem Gefühle, als ob es mich gar nicht anginge*).

*) Selbst bei wirklichen Krankheiten müssen wir wohl unterscheiden: die Krankheit, und das Gefühl

Vom Schlafe.

Was die Türken, nach ihren Grundsätzen der Prädestination, über die Mäßigkeit sagen: daß

der Krankheit. — Das letztere übertrifft mehrentheils die erste bei weitem; ja man kann behaupten, man würde die eigentliche Krankheit, die oft nur in einer örtlich gestörten Verrichtung eines oft unbedeutenden Theiles besteht, gar nicht bemerken, wenn nicht die dadurch erregte allgemeine Unlust und Unbehaglichkeit, oder unangenehmen Gefühle und Schmerzen, unsern Zustand höchst peinlich machten. Diese Gefühle aber, diese Einwirkung der Krankheit auf das Ganze, stehen großentheils in unserer Gewalt. Eine schwache, verweichlichte Seele, eine deshalb erhöh'te Empfindlichkeit, wird dadurch völlig übermannt; ein starker abgehärteter Geist weiset sie zurück und unterdrückt sie. — Jedermann giebt zu, daß es möglich ist, durch ein unerwartetes Ereigniß, durch eine angenehme Zerstreuung, genug durch etwas, was die Seele stark von sich abzieht, sein körperliches Leiden zu vergessen. — Warum sollte dies nun nicht der

nämlich, im Anfange der Welt, jedem Menschen die Portionen zugemessen worden, wie viel er im

eigene feste Wille, die eigne Seelenkraft selbst bewirken können? —

Das größte Mittel gegen Hypochondrie und alle eingebildete Uebel ist in der That das *Objectiviren seiner selbst*, so wie die Hauptursache der Hypochondrie und ihr eigentliches Wesen nichts anders ist, als das *Subjectiviren aller Dinge*, das heißt, daß das physische Ich die Herrschaft über Alles erhalten hat, der alleinige Gedanke, die fixe Idee wird, und alles Andere unter diese Kategorie bringt. — Ich habe daher immer gefunden, daß, je praktischthätiger das Leben eines Menschen ist, das heißt, je mehr es ihn immer nach außen zieht, desto sicherer ist er vor Hypochondrie. Den besten Beweis geben uns die praktischen Aerzte. Sie sind unaufhörlich mit Krankheiten beschäftigt, und Krankheiten, Uebelbefinden wird zuletzt der herrschende Gegenstand ihres Denkens. Hier sollte also sehr leicht dasselbe auch der herrschende Gegenstand ihres Ichs werden, und es müßten folglich alle Aerzte endlich hypochondrisch werden. — Und dennoch se-

Leben zu essen haben werde, und, wenn er sein beschieden Theil in großen Portionen verzehrt, er auf eine desto kürzere Zeit zu essen, mithin zu sein, sich Rechnung machen könne: Das kann in einer Diätetik, als Kinderlehre — denn im Genießen müssen auch Männer von Aerzten oft als Kinder behandelt werden, — auch zur Regel dienen: nämlich, daß jedem Menschen von Anbeginn her vom Verhängnisse seine Portion Schlaf zugemessen worden, und der, welcher von seiner Lebenszeit in Mannesjahren zu viel (über das Drittheil) dem Schlafen eingeräumt hat, sich nicht eine

hen wir, daß gerade praktische Aerzte fast nie an Hypochondrie leiden. — Warum? Weil sie sich von Anfang an gewöhnen, alle Uebel zu objectiviren, wodurch sie am Ende dahin gelangen, sich selbst und ihre eigenen Uebel zu objectiviren, sie von ihrem wahren Ich zu trennen und zum Gegenstand der Außenwelt und der Kunst zu machen. — Denn das wahre Ich wird nie krank.

H.

lange Zeit zu schlafen, d. i. zu leben und alt zu werden, versprechen darf. — Wer dem Schlaf als süßen Genuß im Schlummern (der Siesta der Spanier) oder als Zeitkürzung (in langen Winternächten) viel mehr als ein Drittheil seiner Lebenszeit einräumt, oder ihm sich auch theilweise (mit Absätzen), nicht in einem Stück, für jeden Tag zumißt, verrechnet sich sehr in Ansehung seines Lebensquantums, theils dem Grade, theils der Länge nach. — Da nun schwerlich ein Mensch wünschen wird, daß der Schlaf überhaupt gar nicht Bedürfniß für ihn wäre, — woraus doch wohl erhellt, daß er das lange Leben als eine lange Plage fühlt; von dem, so viel er verschlafen, eben so viel Mühseligkeit zu tragen er sich erspart hat — so ist es gerathener, für's Gefühl sowohl als für die Vernunft, dieses genuß- und thatleere Drittel ganz auf eine Seite zu bringen und es der unentbehrlichen Naturrestauration zu überlassen: doch mit einer genauen Ab-

gemessenheit der Zeit, von wo an und wie lange sie dauern soll*).

Es gehört unter die krankhaften Gefühle, zu der bestimmten und gewohnten Zeit nicht schlafen, oder auch sich nicht wach halten zu können; vornehmlich aber das Erstere: in dieser Absicht sich zu Bette zu legen, und doch schlaflos zu liegen. — Sich alle Gedanken aus dem Kopf zu schlagen ist zwar der gewöhnliche Rath, den der Arzt giebt: aber sie, oder andere an ihrer Stelle, kommen wieder und erhalten wach. Es ist kein anderer diätetischer Rath, als beim inneren Wahrnehmen oder Bewußtwerden irgend eines sich regenden Gedan-

*) Die naturgemäßeste Eintheilung des Tages bleibt gewiß diese: Acht Stunden der Arbeit, acht Stunden der Ruhe und acht Stunden der Nahrung, körperlichen Bewegung, Gesellschaft und Aufheiterung. H.

kens, die Aufmerksamkeit davon sofort abzuwenden (gleich als ob man mit geschlossenen Augen diese auf eine andere Seite kehrte): wo dann durch das Abbrechen jedes Gedankens, den man inne wird, allmälig eine Verwirrung der Vorstellungen entspringt, dadurch das Bewußtsein seiner körperperlichen (äußern) Lage aufgehoben wird, und eine ganz verschiedene Ordnung, nämlich ein unwillkürliches Spiel der Einbildungskraft (das im gesunden Zustande der Traum ist) eintritt, in welchem, durch ein bewunderungswürdiges Kunststück der thierischen Organisation, der Körper für die animalischen Bewegungen abgespannt, für die Vitalbewegung aber innigst agitirt wird, und zwar durch Träume, die, wenn wir uns gleich derselben im Erwachen nicht erinnern, gleichwohl nicht haben ausbleiben können: weil sonst bei gänzlicher Ermangelung derselben, wenn die Nervenkraft, die vom Gehirn, dem Sitze der Vorstellungen ausgeht, nicht mit der Muskelkraft der

Eingeweide vereinigt wirkte, das Leben sich nicht einen Augenblick erhalten könnte. Daher träumen vermuthlich alle Thiere, wenn sie schlafen.

Jedermann aber, der sich zu Bette und in Bereitschaft zu schlafen gelegt hat, wird bisweilen, bei aller obgedachten Ablenkung seiner Gedanken, doch nicht zum Einschlafen kommen können. In diesem Falle wird er im Gehirn etwas Spastisches (Krampfartiges) fühlen, welches auch mit der Beobachtung gut zusammenhängt: daß ein Mensch gleich nach dem Erwachen etwa ½ Zoll länger sei, als wenn er sogar im Bette geblieben und dabei nur gewacht hätte. — Da Schlaflosigkeit ein Fehler des schwächlichen Alters und die linke Seite überhaupt genommen, die schwächere ist*), so fühlte ich seit etwa einem Jahre diese

*) Es ist ein ganz unrichtiges Vorgeben, daß, was die Stärke im Gebrauch seiner äußern Gliedmaßen betrifft, es blos auf die Uebung und wie man frühe gewöhnt worden, ankomme, welche von beiden Sei-

krampfhaften Anwandlungen und sehr empfindliche Reize dieser Art (ob zwar nicht wirkliche und

ten des Körpers die stärkere oder schwächere sein solle; ob im Gefechte mit dem rechten oder linken Arm der Säbel geführt, ob sich der Reiter im Steigbügel stehend von der rechten zur Linken oder umgekehrt auf's Pferd schwinge u. s. w. Die Erfahrung lehrt aber, daß wer sich am linken Fuße Maaß für seine Schuhe nehmen läßt, wenn der Schuh dem linken genau anpaßt, er für den rechten zu eng sei, ohne daß man die Schuld daran den Eltern geben kann, die ihre Kinder nicht besser belehrt hätten; so wie der Vorzug der rechten Seite vor der linken auch daran zu sehen ist, daß der, welcher über einen tiefen Graben schreiten will, den linken Fuß ansetzt und mit dem rechten überschreitet: widrigenfalls er in den Graben zu fallen Gefahr läuft. Daß der preußische Infanterist geübt wird, mit dem linken Fuße anzutreten, widerlegt jenen Satz nicht, sondern bestätigt ihn vielmehr; denn er setzt diesen voran, gleich als auf ein Hypomochlium, um mit der rechten Seite den Schwung des Angriffs zu machen, welchen er mit der rechten gegen die linke verrichtet.

sichtbare Bewegungen der darauf afficirten Gliedmaßen als Krämpfe), die ich nach der Beschreibung Anderer für gichtische Zufälle halten und dafür einen Arzt suchen mußte. Nun aber, aus Ungeduld, am Schlafen mich gehindert zu fühlen, griff ich bald zu meinem stoischen Mittel, meine Gedanken mit Anstrengung auf irgend ein von mir gewähltes gleichgiltiges Object, was es auch sei, (z. B. auf den viel Nebenvorstellungen enthaltenden Namen Cicero) zu heften: mithin die Aufmerksamkeit von jener Empfindung abzulenken; wodurch diese dann, und zwar schleunig, stumpf wurden, und so die Schläfrigkeit sie überwog, und dieses kann ich jederzeit, bei wiederkommenden Anfällen dieser Art in den kleinen Unterbrechungen des Nachtschlafs, mit gleich gutem Erfolg wiederholen. Daß aber dieses nicht etwa blos eingebildete Schmerzen waren, davon konnte mich die des andern Morgens früh sich zeigende glühende Röthe der Zehen des linken Fußes überzeugen. — Ich

bin gewiß, daß viele gichtische Zufälle, wenn nur die Diät des Genusses nicht gar zu sehr dawider ist, ja Krämpfe und selbst epileptische Zufälle (nur nicht bei Weibern und Kindern, die dergleichen Kraft des Vorsatzes nicht haben), auch wohl für das unheilbar verschrieene Podagra, bei jeder neuen Anwandlung desselben durch diese Festigkeit des Vorsatzes (seine Aufmerksamkeit von einem solchen Leiden abzuwenden) abgehalten und nach und nach gar gehoben werden könnte*).

*) Unglaublich ist es, was der Mensch vermag, auch im Physischen, durch die Kraft des festen Willens; und so auch durch die Noth, die oft allein einen solchen festen Willen hervorzubringen vermag. Woher kommt es, daß die arbeitende, durch Noth oder Pflicht zur Arbeit getriebene Klasse viel weniger kränkelt, als die müßiggehende? Hauptsächlich daher, daß jene keine Zeit hat krank zu sein, und also eine Menge Anwandelungen von Krankheiten übergeht, das heißt, in der Arbeit sie vergißt und dadurch wirklich überwindet und aufhebt, statt daß der Müßige den Gefühlen nachgebend

Vom Essen und Trinken.

Im gesunden Zustande und namentlich in der Jugend ist es das Gerathenste in Ansehung des

und sie pflegend, dadurch oft den Keim zu Krankheiten ausbildet.

Wie oft habe ich diese Erfahrung in meinem Berufsleben an mir selbst gemacht, und welcher Pflicht- und Berufsmensch hat sie nicht gemacht! — Wie oft glaubte ich früh nicht im Stande zu sein, wegen körperlicher Beschwerden das Zimmer zu verlassen — die Pflicht rief zum Krankenbett oder auf's Katheder, und so sauer es Anfangs wurde, nach einiger Zeit der Anstrengung war das Uebel vergessen, der Geist siegte über den Leib, und die Gesundheit war wieder hergestellt.

Ja, am auffallendesten zeigt sich die Kraft des Geistigen bei ansteckenden und epidemischen Krankheiten. Es ist eine ausgemachte Erfahrungssache, daß die, welche guten Muth haben, sich nicht fürchten und ekeln, am wenigsten angesteckt werden. Aber daß eine schon wirklich geschehene Ansteckung noch durch freudige Exaltation des Geistes wieder aufgehoben werden könne, davon bin ich selbst ein

Genusses, der Zeit und Menge nach, blos den Appetit (Hunger und Durst) zu befragen; aber bei den mit dem Alter sich einfindenden Schwächen ist eine gewisse Angewohnheit einer geprüften und heilsam befundenen Lebensart, nämlich

Beispiel. — Ich hatte in dem Kriegsjahre 1807, wo in Preußen ein pestartiges Faulfieber herrschte, viele solche Kranke zu behandeln, und fühlte eines Morgens bei dem Erwachen alle Zeichen der Ansteckung: Schwindel, Kopfbetäubung, Zerschlagenheit der Glieder, genug alle Vorboten, die bekanntlich mehrere Tage dauern können, ehe die Krankheit wirklich ausbricht. — Aber die Pflicht gebot; Andere waren kränker als ich. Ich beschloß, meine Geschäfte wie gewöhnlich zu verrichten und Mittags einem frohen Mahle beizuwohnen, wozu ich eingeladen war. Hier überließ ich mich einige Stunden ganz der Freude und dem lauten Frohsinn, der mich umgab, trank absichtlich mehr Wein wie gewöhnlich, ging mit einem künstlich erregten Fieber nach Hause, legte mich zu Bett, schwitzte die Nacht hindurch reichlich, und war am andern Morgen völlig hergestellt. H.

wie man es einen Tag gehalten hat, es ebenso alle Tage zu halten, ein diätetischer Grundsatz, welcher dem langen Leben am günstigsten ist; doch unter der Bedingung, daß diese Abfütterung für den sich weigernden Appetit die gehörigen Ausnahmen mache. — Dieser nämlich weigert im Alter die Quantität des Flüssigen (Suppen oder viel Wasser zu trinken) vornehmlich bei'm männlichen Geschlecht; verlangt dagegen derbere Kost und anreizendere Getränke (z. B. Wein), sowohl um die wurmförmige Bewegung der Gedärme — die unter allen Eingeweiden am meisten von der vita propria zu haben scheinen, weil sie, wenn sie noch warm aus dem Thier gerissen und zerhauen werden, als Würmer kriegen, deren Arbeit man nicht blos fühlen, sondern sogar hören kann — zu befördern, und zugleich solche Theile in den Blutumlauf zu bringen, die durch ihren Reiz das Geäder zur Blutbewegung im Umlauf zu erhalten beförderlich sind.

Das Wasser braucht aber bei alten Leuten längere Zeit, um in's Blut aufgenommen, den langen Gang seiner Absonderung von der Blutmasse durch die Nieren zur Harnblase zu machen, wenn es nicht dem Blute assimilirte Theile (dergleichen der Wein ist) und die einen Reiz der Blutgefäße zum Fortschaffen bei sich führen, in sich enthält; welcher letztere aber alsdann als Medicin gebraucht wird, dessen künstlicher Gebrauch eben dadurch eigentlich nicht zur Diätetik gehört. Der Anwandlung des Appetits zum Wassertrinken (dem Durst), welche großentheils nur Angewohnheit ist, nicht sofort nachzugeben, und ein hierüber genommener fester Vorsatz bringt diesen Reiz in das Maaß des natürlichen Bedürfnisses, des den festen Speisen beizugebenden Flüssigen, dessen Genuß in Menge im Alter selbst durch den Naturinstinkt geweigert wird. Man schläft auch nicht gut, wenigstens nicht tief bei dieser Wasserschwelgerei, weil die Blutwärme dadurch vermindert wird.

Es ist oft gefragt worden: ob, gleichwie in 24 Stunden nur Ein Schlaf, so auch in eben so viel Stunden nur Eine Mahlzeit nach diätetischer Regel verwilligt werden könne, oder ob es nicht besser (gesunder) sei, dem Appetite am Mittagstische etwas abzubrechen, um dafür auch zu Nacht essen zu können. Zeitkürzender ist freilich das Letztere. — Das Erstere halte ich auch in den sogenannten besten Lebensjahren (dem Mittelalter) für zuträglicher; das Letztere aber im spätern Alter. Denn, da das Stadium für die Operation der Gedärme zum Behuf der Verdauung im Alter ohne Zweifel langsamer abläuft, als in jüngeren Jahren, so kann man glauben, daß ein neues Pensum (in einer Abendmahlzeit) der Natur aufzugeben, während das erstere Stadium der Verdauung noch nicht abgelaufen ist, der Gesundheit nachtheilig werden müsse. — Auf solche Weise kann man den Anreiz zum Abendessen, nach einer hinreichenden Sättigung des Mittags, für ein

krankhaftes Gefühl halten, dessen man durch einen festen Vorsatz so Meister werden kann, daß auch die Anwandlung desselben nach gerade nicht mehr verspürt wird.

Von dem krankhaften Gefühl aus der Unzeit im Denken.

Dem Gelehrten ist das Denken ein Nahrungsmittel, ohne welches, wenn er wach und allein ist, er nicht leben kann; jenes mag nun im Lernen (Bücherlesen) oder im Ausdenken (Nachsinnen und Erfinden) bestehen. Aber beim Essen oder Gehen sich zugleich angestrengt mit einem bestimmten Gedanken beschäftigen, Kopf und Magen oder Kopf und Füße mit zwei Arbeiten zugleich belästigen, davon bringt das eine Hypochondrie, das andere Schwindel hervor. Um also dieses krankhaften Zustandes durch Diätetik Meister zu sein, wird nichts weiter erfordert, als die mechanische Beschäftigung des Magens, oder

der Füße, mit der geistigen des Denkens wechseln zu lassen, und während dieser (der Restauration gewidmeten) Zeit das absichtliche Denken zu hemmen und dem (dem mechanischen ähnlichen) freien Spiele der Einbildungskraft den Lauf zu lassen; wozu aber bei einem Studirenden ein allgemein gefaßter und fester Vorsatz der Diät im Denken erfordert wird.

Es finden sich krankhafte Gefühle ein, wenn man in einer Mahlzeit ohne Gesellschaft, sich zugleich mit Bücherlesen oder Nachdenken beschäftigt, weil die Lebenskraft durch Kopfarbeit von dem Magen, den man belästigt, abgeleitet wird. Ebenso, wenn dieses Nachdenken mit der krafterschöpfenden Arbeit der Füße (im Promeniren)*)

*) Studirende können es schwerlich unterlassen, in einsamen Spaziergängen sich mit Nachdenken selbst und allein zu unterhalten. Ich habe es aber an mir gefunden und auch von Andern, die ich darum befragte, gehört: daß das angestrengte Denken im

verbunden wird. - Man kann das Lucubriren noch hinzufügen, wenn es ungewöhnlich ist. Indessen sind die krankhaften Gefühle aus diesen unzeitig (invita Minerva) vorgenommenen Geistesarbeiten doch nicht von der Art, daß sie sich unmittelbar durch den bloßen Vorsatz augenblicklich, sondern allein durch Entwöhnung, vermöge eines entgegengesetzten Princips, nach und nach heben lassen; und von den ersteren soll hier nur geredet werden.

Gehen geschwinde matt macht; dagegen, wenn man sich dem freien Spiel der Einbildungskraft überläßt, die Motion restaurirend ist. Noch mehr geschieht dieses, wenn bei dieser mit Nachdenken verbundenen Bewegung zugleich Unterredung mit einem Andern gehalten wird, so, daß man sich bald genöthigt sieht, das Spiel seiner Gedanken sitzend fortzusetzen. — Das Spazieren im Freien hat gerade die Absicht, durch den Wechsel der Gegenstände seine Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen abzuspannen.

Von der Hebung und Verhütung krankhafter Zufälle durch den Vorsatz im Athemziehen.

Ich war vor wenigen Jahren noch dann und wann vom Schnupfen und Husten heimgesucht, welche beide Zufälle mir desto ungelegener waren, als sie sich bisweilen beim Schlafengehen einstellten. Gleichsam entrüstet über diese Störung des Nachtschlafs entschloß ich mich, was den ersteren Zufall betrifft, mit fest geschlossenen Lippen durchaus die Luft durch die Nase zu ziehen: welches mir Anfangs nur mit einem schwachen Pfeifen, und da ich nicht absetzte, oder nachließ, immer mit stärkerem, zuletzt mit vollem und freiem Luftzuge gelang, es durch die Nase zu Stande zu bringen, worüber ich dann sofort einschlief. — Was dieses gleichsam convulsivische und mit dazwischen vorfallendem Einathmen (nicht wie beim Lachen ein continuirtes) stoßweise erschallendes Ausathmen den H u s t e n, betrifft, vornehmlich den welchen, der

gemeine Mann in England den **Altmanns-husten** (im Bette erscheinend) nennt, so war er mir um so mehr ungelegen, da er sich bisweilen bald nach der Erwärmung im Bette einstellte, und das Einschlafen verzögerte. Dieser Husten, welcher durch den Reiz der mit offenem Munde eingeathmeten Luft auf den Luftröhrenkopf erregt wird*),

*) Sollte auch nicht die atmosphärische Luft, wenn sie durch die Eustachische Röhre (also bei geschlossenen Lippen) circulirt, dadurch, daß sie auf diesem dem Gehirn nahe liegenden Umwege Sauerstoff absetzt, das erquickende Gefühl gestärkter Lebensorgane bewirken, welches dem ähnlich ist, als ob man Luft **trinke**, wobei diese, ob sie zwar keinen Geruch hat, doch die Geruchsnerven und die denselben nahe liegenden einsaugenden Gefäße stärkt? Bei manchem Wetter findet sich dieses Erquickliche des Genusses der Luft nicht; bei anderem ist es eine wahre Annehmlichkeit, sie auf seiner Wanderung mit langen Zügen zu trinken, welches das Einathmen mit offenem Munde nicht gewährt. — — Das ist aber von der größten diätetischen Wichtigkeit,

nun zu hemmen, bedurfte es einer nicht mechanischen (pharmaceutischen), sondern nur unmittel-

den Athemzug durch die Nase bei geschlossenen Lippen sich so zur Gewohnheit zu machen, daß es selbst im tiefsten Schlaf nicht anders verrichtet wird und man sogleich erwacht, sobald es mit offenem Munde geschieht, und dadurch gleichsam aufgeschreckt wird; wie ich das anfänglich, ehe es mir zur Gewohnheit wurde auf solche Weise zu athmen, bisweilen erfuhr. — Wenn man genöthigt ist stark bergan zu schreiten, so gehört größere Stärke des Vorsatzes dazu, von jener Regel nicht abzuweichen und eher seine Schritte zu mäßigen, als von ihr eine Ausnahme zu machen; desgleichen, wenn es um starke Motion zu thun ist, die etwa ein Erzieher seinen Zöglingen geben will, daß dieser sie ihre Bewegung lieber stumm als mit öfterer Einathmung durch den Mund machen lasse. Meine jungen Freunde (ehemalige Zuhörer) haben diese diätetische Maxime als probat und heilsam gepriesen und sie nicht unter die Kleinigkeiten gezählt, weil sie ein bloses Hausmittel ist, das den Arzt entbehrlich macht. — Merkwürdig ist noch: daß, da es scheint, beim lange fortgesetzten Sprechen ge-

baren Gemüthsoperation: nämlich die Aufmerksamkeit auf diesen Reiz dadurch ganz abzulenken,

schehe das Einathmen auch durch den so oft geöffneten Mund, mithin jene Regel werde da doch ohne Schaden überschritten, es sich wirklich nicht so verhält. Aber es geschieht doch auch durch die Nase. Denn wäre diese zu der Zeit verstopft, so würde man von dem Redner sagen, er spreche durch die Nase (ein sehr widriger Laut), indem er wirklich nicht durch die Nase spräche, und umgekehrt, er spreche nicht durch die Nase, indem er wirklich durch die Nase spricht, wie es Hr. Hofrath Lichtenberg launig und richtig bemerkt. — Das ist auch der Grund, warum der, welcher lange und laut spricht (Vorleser oder Prediger) es ohne Rauhigkeit der Kehle eine Stunde lang wohl aushalten kann; weil nämlich sein Athemziehen eigentlich durch die Nase, nicht durch den Mund geschieht, als durch welchen nur das Ausathmen verrichtet wird. — Ein Nebenvortheil dieser Angewohnheit des Athemzuges mit beständig geschlossenen Lippen, wenn man für sich allein, wenigstens nicht im Gespräch begriffen ist, ist der: daß die sich immer absondernde und den Schlund befeuchtende

daß sie mit Anstrengung auf irgend ein Object (wie oben, bei krampfhaften Zufällen) gerichtet, und dadurch das Ausstoßen der Luft gehemmt wurde, welches mir, wie ich es deutlich fühlte, das Blut in's Gesicht trieb, wobei aber der durch denselben Reiz erregte flüssige Speichel (saliva) die Wirkung dieses Reizes, nämlich die Ausstoßung der Luft, verhinderte und ein Herunterschlucken dieser Feuchtigkeit bewirkte. — — Eine Gemüthsoperation, zu der ein recht großer Grad des festen Vorsatzes erforderlich, der aber darum auch desto wohlthätiger ist.

Saliva hierbei zugleich als Verdauungsmittel (stomachale), vielleicht auch (verschluckt) als Abführungsmittel wirkt; wenn man fest genug entschlossen ist, sie nicht durch üble Angewohnheit zu verschwenden. H.

Von den Folgen der Angewohnheit des Athemziehens mit geschlossenen Lippen.

Die unmittelbare Folge davon ist, daß sie auch im Schlafe fortwährt, und ich sogleich aus dem Schlafe aufgeschreckt werde, wenn ich zufälligerweise die Lippen öffne und ein Athemzug durch den Mund geschieht; woraus man sieht, daß der Schlaf und mit ihm der Traum, nicht eine so gänzliche Abwesenheit von dem Zustande des Wachenden ist, daß sich nicht auch eine Aufmerksamkeit auf seine Lage in jenem Zustande mit einmische; wie man denn dieses auch daraus abnehmen kann, daß die, welche sich des Abends vorher vorgenommen haben, früher als gewöhnlich (etwa zu einer Spazierfahrt) aufzustehen, auch früher erwachen; indem sie vermuthlich durch die Stadtuhren aufgeweckt werden, die sie also auch mitten im Schlaf haben hören und darauf Acht geben müssen. — Die mittelbare Folge dieser löb-

lichen Angewöhnung ist: daß das unwillkürlich abgenöthigte Husten (nicht das Aufhusten eines Schleims als beabsichtigter Auswurf) in beiderlei Zustand verhütet und so durch die bloße Macht des Vorsatzes eine Krankheit verhütet wird. — — Ich habe sogar gefunden, daß, da mich nach ausgelöschtem Licht (und eben zu Bette gelegt) auf einmal ein starker Durst anwandelte, den mit Wassertrinken zu löschen ich im Finstern hätte in eine andere Stube gehen, und durch Herumtappen das Wassergeschirr suchen müssen, ich darauf fiel, verschiedene und starke Athemzüge mit Erhebung der Brust zu thun und gleichsam Luft durch die Nase zu trinken: wodurch der Durst in wenig Secunden völlig gelöscht war. Es war ein krankhafter Reiz, der durch einen Gegenreiz gehoben ward.

Denkgeschäft — Alter.

Krankhafte Zufälle, in Ansehung deren das Gemüth das Vermögen besitzt, des Gefühls der-

selben durch den bloßen standhaften Willen des Menschen, als einer Obermacht des vernünftigen Thieres, Meister werden zu können, sind alle von der spastischen (krampfhaften) Art. Man kann aber nicht umgekehrt sagen, daß alle von dieser Art durch den bloßen festen Vorsatz gehemmt oder gehoben werden können. — Denn einige derselben sind von der Beschaffenheit, daß die Versuche, sie der Kraft des Vorsatzes zu unterwerfen, das krampfhafte Leiden vielmehr noch verstärken; wie es der Fall mit mir selber ist, da diejenige Krankheit, welche vor etwa einem Jahr in der Kopenhagener Zeitung als „epidemischer, mit Kopfbedrückung verbundener Katharr" beschrieben wurde*) (bei mir aber wohl ein Jahr älter, aber doch von ähnlicher Empfindung ist), mich für eigene Kopfarbeiten gleichsam desorganisirt, wenigstens geschwächt und stumpf gemacht hat, und

*) Ich halte sie für eine Gicht, die sich zum Theil auf's Gehirn geworfen hat.

da sich diese Bedrückung auf die natürliche Schwäche des Alters geworfen hat, wohl nicht anders als mit dem Leben zugleich aufhören wird.

Die krankhafte Beschaffenheit des Patienten, die das Denken, in so fern es ein Festhalten eines Begriffs — der Einheit des Bewußtseins verbundener Vorstellungen — ist, begleitet und erschwert, bringt das Gefühl eines spastischen Zustandes des Organs des Denkens (des Gehirns) als eines Drucks hervor, der zwar das Denken und Nachdenken selbst, desgleichen das Gedächtniß in Ansehung des ehedem Gedachten eigentlich nicht schwächt, aber im Vortrage (dem mündlichen oder schriftlichen) das feste Zusammenhalten der Vorstellungen in ihrer Zeitfolge wider Zerstreuung sichern soll, und bewirkt selbst einen unwillkürlichen, spastischen Zustand des Gehirns, als ein Unvermögen, bei dem Wechsel der auf einander folgenden Vorstellungen die Einheit des Bewußtseins derselben zu erhalten. Daher be-

gegnet es mir: daß, wenn ich, wie es in einer Rede immer geschieht, zuerst zu dem was ich sagen will, den Hörer oder Leser vorbereite, ihm den Gegenstand, wohin ich gehen will, in der Aussicht, dann ihn auch auf das, wovon ich ausgegangen bin, zurückgewiesen habe — ohne welche zwei Hinweisungen kein Zusammenhang der Rede statt findet — und ich nun das Letztere mit dem Ersteren verknüpfen soll, ich auf einmal meinen Zuhörer, oder stillschweigend mich selbst, fragen muß: Wo war ich doch? Wovon ging ich aus? welcher Fehler nicht sowohl ein Fehler des Geistes, noch des Gedächtnisses allein, sondern der Geistesgegenwart (im Verknüpfen), d. i. unwillkürliche Zerstreuung, und ein sehr peinigender Fehler ist; den man zwar in Schriften — zumal den philosophischen, weil man da nicht immer so leicht zurücksehen kann, von wo man ausging — mühsam vorbeugen, aber trotz aller Mühe nie völlig verhüten kann.

Mit dem Mathematiker, der seine Begriffe, oder die Stellvertreter derselben (Größen- und Zahlenzeichen), in der Anschauung vor sich hinstellen und, daß, so weit er gegangen ist, Alles richtig sei, versichert sein kann, ist es anders bewandt als mit dem Arbeiter im Fache der, vornehmlich reinen Philosophie (Logik und Metaphysik), der seinen Gegenstand in der Luft vor sich schwebend erhalten muß, und ihn nicht blos theilweise, sondern jederzeit zugleich in einem Ganzen des Systems (d. r. V.), sich darstellen und prüfen muß. Daher es eben nicht zu verwundern ist, wenn ein Metaphysiker eher invalid wird als der Studirende in einem anderen Fache, desgleichen alle Geschäftsphilosophen; indessen es doch Einige derer geben muß, die sich jenem ganz widmen, weil ohne Metaphysik überhaupt es gar keine Philosophie geben könnte.

Hieraus ist auch zu erklären, wie Jemand für sein Alter gesund zu sein sich rühmen kann, ob

er zwar in Ansehung gewisser ihm obliegender Geschäfte sich in die Krankenliste müßte einschreiben lassen. Denn, weil das Unvermögen zugleich den Gebrauch und mit diesem auch den Verbrauch und die Erschöpfung der Lebenskraft abhält, und er gleichsam nur auf einer niedrigeren Stufe (als vegetirendes Wesen) zu leben versteht, nämlich essen, trinken, sehen und schlafen zu können, was für seine animalische Existenz gesund, für die bürgerliche (zu öffentlichen Geschäften verpflichtete) Existenz aber krank, d. i. invalid, heißt: so widerspricht sich dieser Candidat des Todes hiermit gar nicht.

Dahin führt die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern: daß man endlich unter den Lebenden nur so geduldet wird, was eben nicht die ergötzlichste Lage ist*).

*) Dieß Resultat, so wenig tröstlich es ist, ist vollkommen richtig, sobald wir an das, was der Mensch im vollkommenen Sinne ist und sein soll, denken.

Hieran aber bin ich selber schuld. Denn warum will ich auch der hinaufstrebenden jüngeren Welt nicht Platz machen, und um zu leben mir den gewohnten Genuß des Lebens schmälern! warum ein schwächliches Leben durch Entsagungen in ungewöhnliche Länge ziehen, die Sterbelisten, in denen doch auf den Zuschnitt der von Natur Schwächeren und ihre muthmaßliche Lebensdauer mit gerechnet ist, durch mein Beispiel in Verwirrung bringen, und das alles, was man sonst Schicksal nannte (dem man sich demüthig

Aber selbst das Beispiel des würdigen Herrn Verfassers giebt ja einen sprechenden Beweis, was der Mensch auch im Alter noch für Andere sein kann, wenn die Vernunft immer, wie hier, seine oberste Gesetzgeberin war. — Und gesetzt auch, es fehlte ganz an dieser objektiven und bürgerlichen Existenz, sind uns nicht auch die Ruinen eines schönen und großen Gebäudes heilig und schätzbar? dienen sie uns nicht als Denkzeichen des Vergangenen, als Winke der Zukunft, als Lehre und Beispiel? H.

und andächtig unterwarf), dem eigenen festen Vorsatze unterwerfen; welcher doch schwerlich zur allgemeinen diätetischen Regel, nach welcher die Vernunft unmittelbar Heilkraft ausübt, aufgenommen werden, und die therapeutischen Formeln der Offizin jemals verdrängen wird!

Nachschrift.

Vorsorge für die Augen in Hinsicht auf den Druck und das Papier der Bücher.

Den Verfasser der Kunst, das menschliche (auch besonders das literarische) Leben zu verlängern, darf ich also dazu wohl auffordern, daß er wohlwollend auch darauf bedacht sei, die Augen der Leser — vornehmlich der jetzt großen Zahl der Leserinnen, die den Uebelstand der Brille noch härter fühlen dürften — in Schutz zu nehmen:

auf welche jetzt aus elender Ziererei der Buchdrucker (denn Buchstaben haben doch als Malerei schlechterdings nichts Schönes an sich) von allen Seiten Jagd gemacht wird; damit nicht, so wie in Marokko, durch weiße Uebertünchung aller Häuser, ein großer Theil der Einwohner der Stadt blind wird, dieses Uebel aus ähnlicher Ursache auch bei uns einreiße, vielmehr die Buchdrucker desfalls unter Polizeigesetze gebracht werden. — Die jetzige Mode will es dagegen anders: nämlich:

1) Nicht mit schwarzer, sondern grauer Farbe (weil es sanfter und lieblicher auf schönem weißen Papier absteche) zu drucken.

2) Mit Lettern von schmaler Form, nicht mit solchen, die ihrem Namen Buchstaben (gleichsam bücherner Stäbe zum Feststehen) besser entsprechen würden.

3) Mit lateinischer (wohl gar Cursiv) Schrift ein Werk deutschen Inhalts, von welcher Breitkopf mit Grund sagt: daß Niemand das

Lesen derselben für seine Augen so lange aushalte, als mit der deutschen.

4) Mit so kleiner Schrift als nur möglich, damit für die unten etwa beizufügenden Noten noch kleinere (dem Auge noch knapper zugemessene) leserlich bleibe*).

*) Ich stimme in diese Klage des verehrten Verfassers (mit Ausnahme des grauen Papiers, woran es unsere Herren Verleger oft nicht fehlen lassen) ganz mit ein, und bin überzeugt, daß der größte Theil der jetzt so auffallend häufiger werdenden Augenschwächen schon an und für sich in dem weit häufigern Lesen — besonders dem Geschwindlesen, was jetzt wegen der weit häufigern Zeitungen, Journale und Flugschriften weit gewöhnlicher ist, und die Augen unglaublich angreift — zu suchen sei, und dadurch auch unbeschreiblich vermehrt wird, daß man beim Druck die Rücksicht auf die Augen immer mehr vernachlässigt, da sie vielmehr, weil nun einmal das Lesen zum allgemeinen Bedürfniß geworden ist, vermehrt werden sollte.

Auch ich glaube, daß dabei die den Augen nach=

Diesem Unwesen zu steuern, schlage ich vor: den Druck der Berliner Monatsschrift (nach Text

theiligsten Fehler dadurch begangen werden, wenn man auf nicht weißes Papier, mit grauer Schwärze, mit zu kleinen, oder mit zu zarten, zu wenig Körper habenden Lettern druckt; und ich mache es daher allen Autoren, Verlegern und Druckern zur heiligen Pflicht, das Augenwohl ihrer Leser künftig besser zu bedenken. Besonders ist die blasse Farbe der Buchstaben äußerst nachtheilig, und es ist unverzeihlich, daß es Drucker so häufig aus elender Gewinnsucht oder Bequemlichkeit darin fehlen lassen.

Je größer der Abstand der Buchstabenfarbe von der Farbe des Papiers ist, desto leichter faßt das Auge das Bild, und desto weniger greift dieses Auffassen, das Lesen, die Augen an. — Also recht weißes Papier und recht schwarze Buchstaben sind es, worum ich die deutschen Herren Buchhändler und Buchdrucker im Namen des lesenden Publikums recht angelegentlich bitte. — Mögen sie es zur Ehre der deutschen Nation und zur Bewahrung ihres Gewissens thun, denn sie versündigen sich in der That, indem sie unbewußt Ursache der

und Noten zum Muster zu nehmen; denn man

überhandnehmenden Augenschwäche und Blindheit werden!

Was aber die lateinischen Lettern als Augenverderber betrifft, so bitte ich um Erlaubniß, darin andrer Meinung zu sein, und zwar aus folgenden Gründen:

1) Daß diese Lettern an und für sich den Augen nicht nachtheiliger sind, als unsere deutschen, erhellt daraus, weil sonst in England, Frankreich und andern Ländern, wo man sich ihrer bedient, die Augenfehler häufiger sein müßten, als bei uns, welches aber nicht der Fall ist.

2) Wenn sie also einen Deutschen, der gewohnt ist, deutsch zu lesen, etwas mehr anzugreifen scheinen, so liegt die Ursache blos darin, weil er sie nicht gewohnt ist; das Angreifende verliert sich, sobald er sich daran gewöhnt hat, und fällt ganz weg, wenn wir gleich von Jugend auf an diese Lettern gewöhnt werden.

3) Daß diese Lettern, wenn sie klein oder zu mager sind, die Augen angreifen, ist wahr; aber dasselbe gilt auch von den deutschen, und ich halte es

mag, welches Stück man will in die Hand neh=

daher für äußerst nöthig, bei der lateinischen Schrift größere oder fettere Typen zu nehmen; welches auch der einzige Grund war, warum ich sie bei der Makrobiotik von dieser Beschaffenheit wählte, ungeachtet man darin hie und da einen Grund zum Tadel gefunden hat, — ein Beweis, daß man gerade dann, wenn man für's Publikum sorgt, oft am meisten verkannt werden kann.

Ich finde also keinen medizinischen Gegengrund, der mich von ihrem Gebrauch abhalten könnte; vieles aber, was mir ihren Gebrauch anrieth und mich dahin gebracht hat, sie häufig zu wählen. Zuerst nämlich glaube ich, daß unsere Literatur und Sprache dann ungleich mehr Eingang in andre Länder finden wird, wenn wir lateinisch drucken, denn viele Ausländer schreckt schon das Fremde und Unverständliche der Typen ab, und man wird sich gewiß schwerer zur Erlernung einer Sprache entschließen, wenn man selbst erst die Form der Lettern studiren muß. Ich glaube daher, es würde ungemein viel zur literarischen Verbindung Europa's, und zur Beförderung der allgemeinen Gelehrten=Republik beitragen, wenn wir uns endlich eben der Typen bedienten, die die aufgeklärtesten Nationen

men, so wird man die durch obige Leserei ange=

angenommen haben, und ich glaube, es muß am Ende dahin kommen. England, selbst Italien, bedienten sich ja noch bis zu Anfang dieses Jahrhunderts unserer Mönchsschrift und haben sie dennoch ganz verlassen, welches zugleich beweiset, daß wir nicht einmal deutsche Originalität daran finden können. — Dazu kommt nun noch der Grund, daß bei scientifischen, besonders medizinischen Büchern, wo viele lateinische Termini technici vorkommen, ein großer Uebelstand für's Auge entsteht, wenn die deutsche Schrift alle Augenblicke durch lateinische unterbrochen wird, aber dadurch ein noch schlimmeres Uebel bewirkt wird, daß man diese Termini technici in's Deutsche übersetzt, wodurch sie nun vollends den Ausländern ganz, und selbst den Deutschen, aus einer andern Provinz, zum Theil unverständlich werden, und wirklich den Vorzug verlieren, Termini technici zu sein.

Ich gebe zu, daß manche ungeübte Leser für jetzt lateinische Lettern ungern, ja wohl gar nicht lesen; dieß gilt aber nicht von scientifischen Schriften. Man mag also bei Schriften für die niedern Klassen noch deutsche Lettern gebrauchen; bei allen gebil=

griffenen Augen durch Ansicht des letzteren merklich gestärkt fühlen*).

deten Ständen beiderlei Geschlechts ist das aber schon jetzt nicht mehr nöthig. H.

*) Unter den krankhaften Zufällen der Augen (nicht eigentlichen Augenkrankheiten) habe ich die Erfahrung von einem, der mir zuerst in meinen Vierzigerjahren einmal, späterhin, mit Zwischenräumen von einigen Jahren dann und wann, jetzt aber in einem Jahre etlichemal begegnet ist, gemacht; wo das Phänomen darin besteht: daß auf dem Blatt, welches ich lese, auf einmal alle Buchstaben verwirrt und durch eine gewisse über dieselbe verbreitete Helligkeit verwischt und ganz unleserlich werden; ein Zustand, der nicht über 6 Minuten dauert, der einem Prediger, welcher seine Predigt vom Blatte zu lesen gewohnt ist, sehr gefährlich sein dürfte, von mir aber in meinem Auditorium der Logik oder Metaphysik, wo nach gehöriger Vorbereitung im freien Vortrage (aus dem Kopfe) geredet werden kann, nichts als die Besorgniß entsprang, es möchte dieser Zufall der Vorbote vom Erblinden sein; worüber ich gleichwohl jetzt beruhigt bin; da ich bei diesem jetzt öfter als sonst

sich ereignenden Zufall an meinem einen, gesunden Auge (denn das linke hat das Sehvermögen seit etwa 5 Jahren verloren) nicht den mindesten Abgang an Klarheit verspüre. — Zufälligerweise kam ich darauf, wenn sich jenes Phänomen ereignete, meine Augen zu schließen, ja um noch besser das äußere Licht abzuhalten, meine Hand darüber zu legen, und dann sah ich eine hellweiße, wie mit Phosphor im Finstern auf ein Blatt gezeichnete Figur, ähnlich der, wie das letzte Viertel im Kalender vorgestellt wird, doch mit einem auf der convexen Seite ausgezackten Rande, welche allmälig an Helligkeit verlor und in obgenannter Zeit verschwand. — Ich möchte wohl wissen: ob diese Beobachtung auch von andern gemacht und wie diese Erscheinung, die wohl eigentlich nicht in den Augen, — als bei deren Bewegung dieß Bild nicht zugleich mit bewegt, sondern immer an derselben Stelle gesehen wird — sondern im Sensorium commune ihren Sitz haben dürfte, zu erklären sei*). Zu=

*) Dieser Fehler des Sehens kommt allerdings mehr vor, und gehört unter die allgemeine Rubrik: Visus confusus s. perversus, weil er eben noch keinen Mangel der Sehkraft, sondern nur eine Abalienation derselben beweiset. Ich selbst habe

gleich ist es seltsam, daß man ein Auge (innerhalb einer Zeit, die ich etwa auf 3 Jahre schätze) einbüßen kann, ohne es zu vermissen.

es zuweilen periodisch gehabt, und der vom Hrn. Hofr. Herz beschriebene falsche Schwindel hat viel Aehnliches. Mehrentheils ist eine vorübergehende Reizung die Ursache, z. B. Blutreiz, Gichtreiz, gastrische Reize, oder auch Schwäche.

Hufeland.

Druck von Philipp Reclam jun. in Leipzig.

In demselben Verlage ist soeben erschienen:

Glückseligkeitslehre
für das
physische Leben des Menschen.
Ein
diätetischer Führer durch das Leben.

Von **Ph. Karl Hartmann,**
Doctor und öffentl. Professor der Medicin an der Universität zu Wien.

Vierte Auflage,
gänzlich umgearbeitet und vermehrt
von **M. Schreber,**
Doctor der Medicin, prakt. Arzt und Director der orthopäd. Anstalt zu Leipzig.

Ein starker Band von 370 Seiten in groß Octav, auf Velinpapier in Umschlag geheftet. 1861. 1 Thlr. = 1 fl. 48 kr.

Die Kernwahrheiten eines naturgetreuen, zu körperlichgeistiger Gesundheit und Frische, also zur Glückseligkeit führenden Lebens sind nirgends in ein schöneres, abgerundeteres und anschaulicheres Spiegelbild zusammengestellt worden, als in diesem Werke, das aus der Feder des als Arzt, Mensch und Lebensphilosoph gleich hochgeschätzten Verfassers hervorging. Der auf diesem Gebiete ebenbürtige Herausgeber, Doctor M. Schreber hat durch eine auf den Fortschritten der Wissenschaft fußende gründliche Neubearbeitung und Vermehrung demselben Alles verliehen, wodurch es zu einer für die jetzigen Zeitverhältnisse höchst nützlichen Erscheinung erhoben worden ist. Wir können deshalb dieses Buch mit vollem Recht **jedem Geschlecht und Stand** als einen treuen diätetischen Führer auf dem Lebenswege, auf das wärmste empfehlen. Es enthält im wahren Sinne **die Kunst das Leben zu benutzen und dabei Gesundheit, Schönheit, Körper- und Geistesfrische bis in die späteren Lebensjahre zu erhalten und zu vervollkommnen.**

Dabei ist der Preis für diese neue Auflage, die sich durch schönes Papier, großen deutlichen Druck und elegante Ausstattung auszeichnet, ganz außerordentlich billig gestellt, um dadurch die allgemeinste Verbreitung zu ermöglichen.

Folgende gedrängte Uebersicht des Inhaltes möge von der Reichhaltigkeit des Buches Zeugniß geben:

Inhalt: **Vorrede** und **Einleitung.** — **Die natürliche Bestimmung des Menschen.** — **Von dem Einflusse der Kultur auf die Glückseligkeit des Menschen.** — Die Krankheiten in den ersten Lebensjahren. — **Von der natürlichen Lebensart des Menschen.** — **Naturgemäße Befriedigung der thierischen Bedürfnisse und Triebe des Menschen.** — **Vom Genusse der Wärme und der Luft:** Lebensluft und Stickluft. — Vom Vorhandensein verdorbener Luft. — Die Eigenschaften des Ozon. — **Die Wohnung des Menschen:** Schutz gegen den Wechsel der Witterung. — Einrichtung und Lage der Wohnzimmer. — Wirkungen gemalter und tapezierter Zimmer in Hinsicht auf die schädlichen Farbestoffe. — Ueber Stadt- und Landluft. — Das Heizen der Zimmer und die Temperatur derselben. — Die verschiedenen Heizungsmethoden. — **Von den freiwilligen Bewegungen des Menschen.** Die wohlthätigen Wirkungen der Muskelbewegung. — Wichtigkeit der Athmungsbewegung. — Gymnastik durch freie Gliederbewegungen. — Aufzählung und Anleitung der wohlthätigsten Gliederbewegungen. (Zimmergymnastik). — **Die Kleidung und ihre verschiedenen Einwirkungen.** — **Von der Pflege der Haut und der Haare.** — **Von der Behandlung der Zähne.** Putzen der Zähne und Zahnkrankheiten. — **Bäder und Waschungen.** Ueber Dampfbäder. — **Von dem Lager und dem Schlafe.** Verschiedene Arten des Bettes. — Mißbrauch der Federbetten. — Einrichtung und Lage des Schlafzimmers. — Wann und wie lange soll man schlafen? — Ueber Mangel an gehörigem Schlaf. — **Vom Genusse der Nahrung. a. Von den Speisen.** — Ueber Zuträglichkeit und Nahrungsstoff der Speisen. — Zuckerstoff. — Schädlichkeit starker Gewürze. — Wann und wie soll der Mensch essen? — **b. Von den Getränken.** Das Wasser. — Die nahrhaften Getränke. — Von den geistigen Getränken. — **Von den Ausleerungen.** Ueber Leibesverstopfung. — Geregelte Ausleerungen zur Regsamkeit des Stoffwechsels. — **Von den geschlechtlichen Verhältnissen. Ueber Fortpflanzung.** — Das erste Erwachen des geschlechtlichen Triebes. Wann und wie oft darf dem geschlechtlichen Triebe Folge geleistet werden? — Die Periode der Reife und der Mannbarkeit. — Vergehen durch Unmäßigkeit im geschlechtlichen Genusse. — Ueber die Wahl der Gatten. — **Ueber Pollution und Menstruation.** — **Widernatürliche Befriedigung des Zeugungstriebes.** Das Laster der Selbstbefleckung. — Das Laster der Wollust und dessen üble Folgen. — Unvermögen und Hinfälligkeit durch Ausschweifungen. — Ueber Ansteckung und deren traurige Folgen. — Die Ursachen der Unsittlichkeit. — Vorsichtsmaßregeln. — Kinderlose Ehen. — Ungesunde Ehen. — **Mittel in der Ehe glücklich zu leben.** — **Naturgemäßes Verhalten während der Schwangerschaft.** Empfindlichkeit und Reizbarkeit. — Ueber das sogenannte Versehen. — Diätetische Regeln für Schwangere. — Bewegung und Kleidung derselben. — **Verhalten während der Niederkunft und im Wochenbette.** Ort der Niederkunft. — Das Lager der Gebärenden. — Die Hilfe der Hebamme. — Der Geburtshelfer. — Die Geburt. — **Von der Pflege des Säuglings.** Das Stillen. — Ausbildung der Zähne. — Wahl der Nahrung und Kleidung. — Die Amme und die Wahl derselben. — Die künstliche Auffütterung. — Das Lager des Kindes. — Ueber schädliche Vorurtheile. — **Naturgemäße Ausbildung und Befriedigung der geistigen Anlagen und Triebe.** — **Von der Ausbildung der äußeren Sinne.** Das Auge. — Die Schwäche der Augen und die Kurzsichtigkeit. — Gebrauch und Mißbrauch der Augengläser. — Das Ohr und das Gehör. — Der Geruchsinn. — Das Gefühl und der Tastsinn. — **Ausbildung der inneren Sinne, der Phantasie und des Gedächtnisses.** — **Von der höheren Geistesthätigkeit, vom Studiren und Nachdenken.** Das Studiren und die Arbeiten des Gelehrten. — Die Eintheilung der Zeit. — **Moralische Bildung und Beherrschung der Leidenschaften.** — **Von der naturgemäßen Erziehung.** — **Ueber Zerstreuungen und Erholungen.** — **Von den natürlichen Anlagen zu Krankheiten.**
